
Kursplan

Styrka, rörlighet och fysiologi

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

Innehåll

Grundläggande träningslära
Allmänna träningsprinciper
Uppvärmning
Rörlighet
Återhämtning
Sammanfattning styrka, rörlighet och fysiologi

Lektionstimmar

2
2
1
2½
½
2

Totalt antal lektionstimmar

10